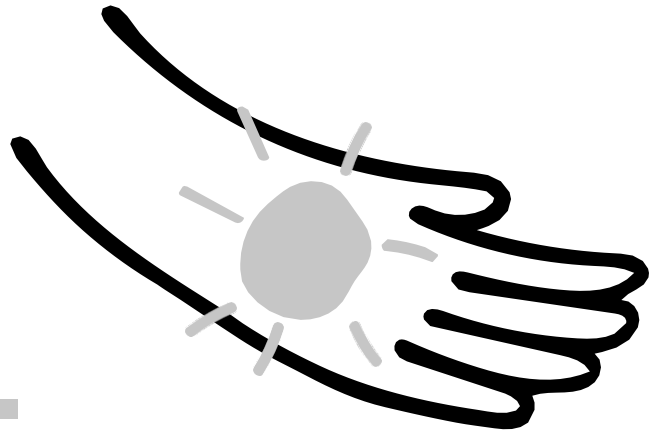
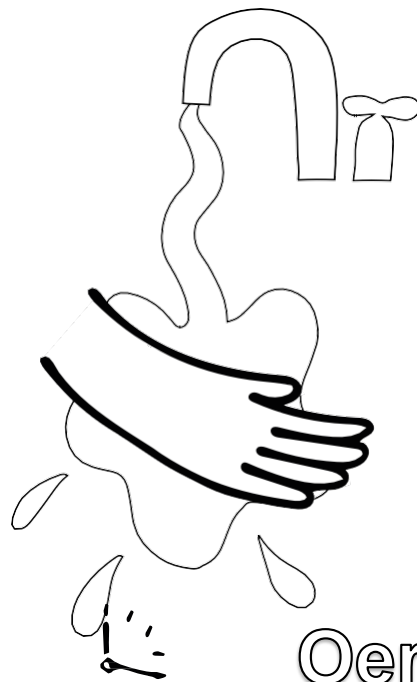


# Cymorth cyntaf ar gyfer llosg.

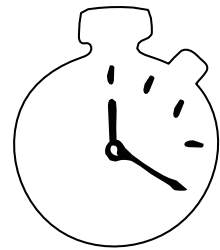


## Sut i helpu

- 1** Ewch â'r unigolyn at dap dŵr oer a daliwch y llosg o dan ddŵr oer sy'n llifo am o leiaf 20 munud.
- 2** Tra byddwch chi'n helpu i oeri'r llosg, anfonwch rwyun i nôl oedolyn.
- 3** Ar ôl i'r llosg oeri, gorchuddiwch ef â chlingffilm neu fag plastig glân



O leiaf  
20  
munud



Oerwch  
y llosg



Ewch i **Hyrwyddwyr Cymorth Cyntaf**, i ddysgu mwy o sgiliau cymorth cyntaf a theimlo'n hyderus i helpu mewn argyfwng.

[firstaidchampions.redcross.org.uk](http://firstaidchampions.redcross.org.uk)